

## Estão abertas as inscrições para o ProUni Municipal de Holambra



A Prefeitura de Holambra iniciou nessa semana, no dia 5 de fevereiro, quarta-feira, às inscrições para o processo seletivo do ProUni Municipal, programa de bolsas de estudos para alunos de ensino superior da cidade. Até o dia 14 de fevereiro no Centro de Referência da Assistência Social, o CRAS.

Pág 3.

## Reverências a Barros Munhoz marcam evento comemorativo dos 190 anos da Alesp

Homenagens feitas por diferentes autoridades e lideranças paulistas ao deputado estadual Barros Munhoz marcaram, nesta quarta-feira, 5 de fevereiro, cerimônia realizada em São Paulo para comemorar 190 anos da Assembleia Legislativa paulista. Exercendo atualmente seu sétimo mandato, Munhoz teve sua trajetória, experiência e importância reconhecidas pelo governador Tarcísio de Freitas, pelo presidente da Alesp, André do Prado (PL), pelo deputado Rogério Nogueira (PSDB) e pelo prefeito reeleito da capital, Ricardo Nunes (MDB).

Pág 6.

## Saúde reforça importância da vacinação contra a febre amarela

O Departamento Municipal de Saúde de Holambra reforça a importância da vacinação de moradores contra a Febre Amarela. O imunizante faz parte do esquema vacinal para

todos os municípios brasileiros. A recomendação do Ministério da Saúde é de duas doses para crianças com mais de nove meses e menores de cinco anos e dose única, válida para toda

vida, para maiores de cinco anos. Para receber a imunização, basta comparecer ao PSF mais próximo de casa com Cartão Cidadão, Cartão SUS, CPF e carteira de vacinação.

Pág 4.

## CARNAFLORES 2025: É hora de aquecer a bateria



Holambra espera receber o público do município e da região entre 28 de fevereiro e 4 de março para mais uma edição do Carnaflores, o carnaval de rua da cidade.

A festa contará com quatro noites de dança com música ao vivo, uma matinê e o tradicional desfile de blocos e carros alegóricos na Alameda Maurício de Nassau.

Todas as atrações são gratuitas. Imperdível! Fique de olho nas nossas redes sociais para conferir as atrações que estão chegando em breve!

Pág 5.

## Fatura por e-mail: mais praticidade e segurança

Buscando ampliar o acesso da população e promover a comodidade ao cliente, a Águas de Holambra conta com ferramentas e atendimento remoto. Atualmente, em Holambra, praticamente

todas as dúvidas, reclamações e solicitações de serviços de saneamento podem ser realizados de forma remota, bastar ter acesso a internet ou linha telefônica.

Além do atendi-

to pelo 0800 595 3333 (24 horas pelo celular, whatsapp ou telefone fixo), a concessionária pode ser acionada no [www.aguasdeholambra.com.br](http://www.aguasdeholambra.com.br) ou o aplicativo Águas APP.

Pág 6.

## Limeira Rodeo Music 2025 apresenta novidades durante lançamento oficial



Evento reuniu imprensa e autoridades no Coco Bambu do Pátio Limeira Shopping.

O Limeira Rodeo Mu-

sic 2025 foi lançado oficialmente na manhã desta terça-feira, 4 de fevereiro, durante coletiva de imprensa realizada no res-

taurante Coco Bambu do Pátio Limeira Shopping. A festa acontece entre os dias 21 e 29 de março, no Espaço Rodeio.

Pág 6.

### MEDICINA UniFAJ

Recomendado pelo Conselho Nacional de Saúde

Nota Máxima no MEC

O curso de Medicina da UniFAJ foi recomendado pelo Conselho Nacional de Saúde (CNS), órgão que orienta e fiscaliza políticas de saúde no Brasil.

Esse reconhecimento reforça a qualidade da nossa formação, que também alcançou a nota máxima (5) no MEC. Isso realinha nosso compromisso com a excelência no ensino e na preparação dos futuros médicos.

SAIBA MAIS

UniFAJ Centro Universitário de Jaguariúna

### conserta smart

Assistência técnica especializada

Consertos e venda de celulares, notebook e tablet

19 991903766 @consertasmartdaposse

R. Dr. Jorge Tibiriça, 1042 - Centro - Santo Antônio de Posse

## Artigos

# Agronegócio brasileiro é importante para o G20 reduzir a fome no mundo

João Guilherme Sabino Ometto\*

Será importante que avancem, já em 2025, as ações da Aliança Global contra a Fome e a Pobreza, lançada na Cúpula do G20, realizada no Rio de Janeiro, no final de 2024. O encontro, sob a presidência do Brasil, ganhou significado ímpar na história do grupo, ao abordar um dos desafios mais críticos da humanidade: a segurança alimentar. A expectativa é de que a iniciativa, proposta por nosso país, protagonista global do agro, tenha êxito, de modo que seja possível avançar de modo expressivo nessa agenda até 2030.

Foi bastante promissor o engajamento inicial de 80 nações ao projeto, visando enfrentar uma situação, já muito grave, que vem piorando nesta década, em contraste com as metas estabelecidas pelos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) das Nações Unidas. Trata-se de uma

inadiável prioridade, pois, segundo dados da própria ONU, cerca de 828 milhões de pessoas enfrentaram a fome em 2023, um aumento preocupante em relação aos anos anteriores. Além disso, aproximadamente 2,3 bilhões viviam em insegurança alimentar moderada ou grave.

As ações propostas na Cúpula do G20 são consistentes para enfrentar esses desafios. Dentre as principais iniciativas, entendo que as mais relevantes sejam a transferência de renda para 500 milhões de pessoas em países de baixa renda até 2030, a expansão de refeições escolares de alta qualidade para 150 milhões de crianças em regiões com alta taxa de pobreza infantil e a implementação de programas de inclusão socioeconômica de 100 milhões de pessoas, com foco especial nas mulheres. A origem dos recursos também está fundamentada de modo adequado, com financiamento por par-

te de organismos multilaterais de fomento, como o Banco Mundial (BIRD) e o Banco Interamericano de Desenvolvimento (BID), que se mostraram dispostos a oferecer crédito e doações para apoiar os programas.

Resta esperar que as medidas sejam cumpridas em termos concretos, ao contrário do que se observa, por exemplo, no contexto do combate ao aquecimento global, no qual o Acordo de Paris segue patinando desde sua instituição, em 2015, sem que os países ricos respeitem de modo pleno o compromisso assumido quanto ao aporte de recursos. Enquanto a questão segue sendo discutida e causando controvérsias, como na 29ª Conferência das Nações Unidas sobre as Mudanças Climáticas (COP 29), no Azerbaijão, a elevação da temperatura da Terra vai se acentuando, causando cada vez mais enchentes, tufões e secas prolongadas, dentre outros fenômenos.

Além da proposta do Brasil ao G20, o País já vem contribuindo muito neste século para reduzir a fome, por meio do avanço do nosso agronegócio, que assumiu posição de destaque no cenário global. Cabe lembrar que somos uns dos maiores exportadores de alimentos, fornecendo comida para cerca de 1,5 bilhão de pessoas, com nossa produção de soja, milho, feijão, carne bovina, suína e de frango, dentre outros itens que brotam da terra.

Tal eficiência resulta de algumas décadas de inovação e desenvolvimento de tecnologias, possibilitando que tenhamos agricultura e pecuária sustentáveis.

Adoção do chamado plantio direto, rotação de culturas, uso de bioinsumos, aumento da produtividade, permitindo colher mais em áreas cada vez menores, desenvolvimento dos créditos de carbono e Código Florestal rigoroso fazem do nosso agro uma referência

mundial também em termos ambientais. Nesse aspecto, cabe destacar a importância do setor no processo de transição energética, como um dos maiores produtores mundiais de etanol e outros biocombustíveis, fator que se soma à criação da tecnologia dos motores flex e, mais recentemente, ao desenvolvimento dos carros híbridos.

No entanto, o agronegócio brasileiro ainda enfrenta alguns obstáculos que precisam ser superados para garantir seu avanço contínuo. Dentre os principais desafios estão a infraestrutura logística precária, em especial de transportes, que pressiona os custos e provoca desperdícios de produtos, e a dificuldade de acesso a crédito para financiamento das safras, principalmente para pequenos e médios produtores, que, aliás, são uns dos focos prioritários da proposta do Brasil ao G20. Também penso ser necessário promover a capacitação

dos produtores rurais e ampliar cada vez mais o acesso do campo à inovação.

A Aliança Global contra a Fome e a Pobreza, se efetivada em termos práticos pelas nações signatárias, pode representar um grande passo na luta contra esses flagelos de nossa civilização. Com o aporte dos recursos anunciados no Rio de Janeiro, a implementação de políticas públicas eficazes, investimentos em tecnologias sustentáveis e o fortalecimento permanente do agronegócio, é possível vislumbrar, com responsável otimismo, um futuro no qual a insegurança alimentar e a miséria sejam erradicadas, garantindo uma vida digna para bilhões de pessoas em todo o planeta.

\*João Guilherme Sabino Ometto é engenheiro (Escola de Engenharia de São Carlos - EESC/USP), empresário e membro da Academia Nacional de Agricultura (ANA).

# Diversidade combina com liderança e o Crea-SP é exemplo disso

Lígia Mackey e Marília Gregolin\*

Na contramão do movimento internacional, o Conselho Regional de Engenharia e Agronomia do Estado de São Paulo (Crea-SP) tem, agora, duas mulheres na liderança para 2025. Enquanto a pauta de diversidade, equidade e inclusão (DEI) perde força - uma sequência de derubadas dos departamentos tem sido observada em grandes empresas pelo mundo desde o ano passado - o cenário para as profissões de Engenharia, Agronomia, Geociências, Tecnologia e Design de Interiores tem um vislumbre diferente em São Paulo.

Eleita em 2023 para presidir o maior conselho de fiscalização profissional da América Latina, tenho agora, ao meu lado, uma outra engenheira para compartilhar essa missão. Depois de um primeiro ano de gestão marcado por intensa transformação e avanços em busca da eficiência dos serviços do Crea-SP, vimos a oportunidade de diversificar ainda mais os olhares sobre as nossas demandas. A área tecnológi-

ca, como chamamos as profissões citadas, e que são abrangidas pelo Conselho, sempre foram majoritariamente masculinizadas. Isso porque, historicamente, os homens tiveram acesso à educação superior antes das mulheres. A questão, no entanto, não está no passado. O ponto central é o trabalho que fazemos hoje para superar desafios e seguir fomentando tais profissões, posicionando-as como peças-chaves do desenvolvimento socioeconômico sustentável de nossas cidades, estados e país. Para isso, precisamos, sim, de diversidade. Pois é só com a participação de todos que podemos efetivamente corrigir problemas, encontrar soluções e criar qualidade de vida. Afinal, somos todos impactados nesse contexto.

Até março do ano passado, discutíamos o impacto que as gestões femininas têm para a saúde organizacional e para o desempenho dos negócios. Os dados nos mostravam, naquele momento, que mulheres C-Level eram mais bem avaliadas por seus funcionários (metade delas afirmaram que elas conduziam uma

gestão excelente, contra 43% quando os avaliados foram os homens). A pesquisa, conduzida pela FIA Business School com mais de 150 mil participantes de 150 empresas, revelava ainda que 79% dos entrevistados confiavam totalmente em suas CEOs (ante 72% que disseram o mesmo para os CEOs). Um detalhe: enquanto escrevemos este artigo, o corretor ortográfico insiste em querer editar suas CEOs para seus CEOs.

Será mesmo então que é hora de deixar de falar de diversidade, equidade e inclusão? Há poucos meses - em setembro, para sermos mais exatas -, o estudo Women in the workplace, em sua décima edição lançada pela McKinsey em parceria com a ONG LeanIn, mostrou que negócios que investem na pluralidade de gênero têm mais chances de sucesso. O levantamento feito com 281 organizações mostrou que aquelas que tinham representatividade feminina entre líderes registravam lucros acima da média. As chances disso, afirmava a pesquisa, eram de 25%. Em meio ao mercado,

25% pode ser a viabilidade financeira para a sobrevivência de um empreendimento ou marca. Já no âmbito do Crea-SP, o reflexo disso tem potencial de alcançar os 370 mil profissionais e as 95 mil empresas que temos registrados.

Por isso, como profissionais que escolheram a Engenharia para seguir carreira, somos analíticas ao dizer que é nosso dever reforçar a importância desses números. Como pessoas em cargos de liderança, somos estratégicas ao afirmar que o nosso compromisso é também dar visibilidade ao tema. O entendimento que precisamos tirar é que: discutir e ressaltar a diversidade é mais do que uma agenda política, é um posicionamento humanitário, consciente e sustentável que evidencia a preocupação com o futuro que construímos. Uma consciência que precisa estar intrínseca a tudo. Ao nosso papel como engenheiras, como mulheres e como cidadãs, e o mesmo vale para tantas outras e tantos outros de nós.

\*Lígia Mackey é engenheira civil e presidente do Con-

selho Regional de Engenharia e Agronomia do Estado de São Paulo (Crea-SP);

Marília Gregolin é engenheira agrônoma e vice-presidente do Crea-SP

### ZELADOR DE MIM MESMO

Jesus, o Mestre dos mestres,  
recomendou vigiar e orar.  
Judas, sendo usurário,  
resolveu o Cristo entregar.

O homem, desleixado, indolente,  
bronco, truculento, sem calma,  
dissipa todos os seus bens  
levando a pique a própria alma.

Se zelo por todos os meus,  
zelo também por mim mesmo.  
Coloco o bom senso à frente  
e não resolvo nada a esmo.

Sou sempre amigo de todos,  
mas aparece o inimigo gratuito.  
Se estou de mãos dadas com Deus,  
nunca vou entrar em atrito.

Me renovo a cada dia,  
pois ainda não sou perfeito.  
Se me desvio do bom caminho,  
volto a Deus; Ele dará um jeito.

Poesia de Valter Máz Borges, do livro Semeador de alegria, volume 10, da coleção Mensagens de fé (editoraoartifice.com.br), em homenagem ao Dia do Zelador, que se comemora em 11 de fevereiro. Todos os livros do autor são filantrópicos.



EDUCAÇÃO:

# Inscrições para o ProUni Municipal de Holambra estão abertas a partir desta quarta

O benefício poderá ser requerido até o dia 14 de fevereiro no Centro de Referência da Assistência Social, o CRAS, instalado na Rua Solidagos, 99, no bairro Morada das Flores



A Prefeitura de Holambra iniciou nessa semana, no dia 5 de fevereiro, quarta-feira, às inscrições para o processo seletivo do ProUni Municipal, programa de bolsas de estudos para alunos de ensino superior da cidade. Até 100

estudantes de cursos presenciais ou à distância do Centro Universitário de Jaguariúna (UniFAJ). O benefício poderá ser requerido até o dia 14 de fevereiro no Centro de Referência da Assistência Social, o CRAS, instalado na Rua

Solidagos, 99, no bairro Morada das Flores.

As bolsas parciais serão de 70% do valor da mensalidade, sendo 35% de responsabilidade da Prefeitura e 35% da instituição de ensino, restando apenas 30% aos alunos contemplados. Elas serão concedidas para as disciplinas de Engenharia Agrônômica, com turno presencial, e de Administração, Ciências Contábeis, Logística e Marketing, à distância, por período de um ano, podendo serem renovadas a partir de novo processo seletivo. Os quatro melhores alunos bolsistas, mediante média aritmética das disciplinas cursa-

das, terão preferência na renovação.

Para participar do processo, o estudante deverá estar matriculado no curso e apresentar duas cópias simples de comprovação de residência há 3 anos na cidade e histórico escolar que comprove formação no ensino médio em escola pública ou em condição de bolsista integral em escola particular. Deverá apresentar ainda fotografia 3x4, CPF, RG, cartão cidadão, carteira profissional, comprovante de renda familiar, certidão de nascimento, título de eleitor e preencher questionário socioeconômico para avaliação dos critérios determi-

nados pela Lei, como renda familiar, que não poderá ser superior a dois salários-mínimos por pessoa.

“O ProUni Municipal é uma iniciativa que desempenha um papel crucial no desenvolvimento social dos holambrenses, permitindo que jovens e adultos que, de outra forma, não teriam acesso à educação superior, possam realizar seus sonhos acadêmicos”, disse o prefeito Fernando Capato. “Com a possibilidade de estudar, os moradores têm a chance de adquirir conhecimentos e habilidades que podem abrir portas para melhores oportunidades de emprego e, consequente-

mente, mais qualidade de vida.” avaliou o prefeito Fernando Capato.

Para ter direito ao benefício o estudante deverá estar em dia com o pagamento das mensalidades, cumprir com desempenho mínimo estipulado pela instituição de ensino e se dispôr a cumprir 50 horas anuais de serviços voluntários junto à faculdade ou a Prefeitura.

Mais informações poderão ser obtidas junto à secretaria da UniFAJ. Toda a documentação necessária para as inscrições estará disponível no site da Prefeitura a partir do dia 4 de fevereiro, em [www.holambra.sp.gov.br](http://www.holambra.sp.gov.br).

## Começa prazo para enviar documentos de matrícula às Fatecs

Da Redação

A partir desta quarta-feira (5), as Faculdades de Tecnologia do Estado (Fatecs) recebem os documentos de matrícula dos convocados na primeira chamada do processo seletivo. Os itens solicitados devem ser encaminhados de forma online, até sexta-feira (7), por sistema remoto de matrícula. Perderá o direito à vaga quem não fizer a matrícula na data determinada ou deixar de apresentar os documentos exigidos.

As Fatecs disponibilizam computador com acesso à internet a quem precisar de apoio para fazer a matrícula.

### Classificação geral

A classificação geral do Vestibular das Fatecs considera as notas finais obtidas pelos participantes, em ordem decrescente, conforme opção de curso, período e unidade. A informação está disponível para consulta no site vestibular.fatec.sp.gov.br e contém o nome de todos os inscritos e suas respectivas classificações.

### Documentos

O candidato convocado na primeira chamada de matrículas deve anexar a documentação solicitada em formato digital (PDF, JPEG, JPG ou PNG), no sistema de matrícula indicado anteriormente. Confira os documentos:

- Certificado de Con-

clusão do Ensino Médio ou equivalente;

- Histórico Escolar completo do Ensino Médio ou equivalente;
- Documento de identidade com foto, dentro da validade;
- CPF ou documento de identidade contendo o número de CPF;
- Uma foto 3X4 recente, com fundo neutro;
- Documento de quitação com o serviço militar ou Certificado de Dispensa de Incorporação (CDI), para o candidato brasileiro maior de 18 anos, do sexo masculino.

A matrícula somente será efetivada após a verificação e validação das informações enviadas pelos candidatos.

Quem utilizou o Sistema de Pontuação Acrescida pelo item escolaridade pública deve apresentar histórico escolar ou declaração escolar, comprovando que cursou integralmente o Ensino Médio ou Educação de Jovens e Adultos (EJA), na rede pública municipal, estadual ou federal, com detalhamento das escolas onde estudou.

As especificações sobre os documentos e formatos devem ser conferidas no Manual do Candidato e na Portaria do Vestibular.

### Orientações

- É responsabilidade dos candidatos acompanhar as listas de convocação e os prazos para



matrícula.

- A matrícula com uso de nome social poderá ser feita no ato do requerimento, preenchendo a opção no sistema.
- Candidatos que tenham indicado uma segunda opção de curso

serão convocados apenas após a chamada de todos os candidatos classificados para a primeira opção.

O cronograma completo pode ser consultado no site do processo seletivo.

## Vestibular da Univesp 2025 oferece 3.738 vagas na região de Campinas

Da Redação

A Universidade Virtual do Estado de São Paulo (Univesp), vinculada à Secretaria de Ciência, Tecnologia e Inovação (SCTI), abre no próximo dia 06/02, às 10h, as inscrições para 22.935 vagas do Vestibular anual 2025, destinadas a 432 polos, de 373 municípios (capital, interior e litoral). Para a região de Campinas são ofertadas 3.738 vagas, em 65 municípios (ver tabela abaixo). São oferecidos nove cursos gratuitos: Letras, Matemática e Pedagogia (Eixo de Licenciatura), Ciência de Dados, Engenharia de Computação e Tecnologia da Informação (Eixo de Computação), e Administração, Engenharia de Produção e Tecnologia em Processos Gerenciais (Eixo de Negócios e Produção). As inscrições terminam no dia 07/04/25, às 23h59, e devem ser feitas pelo site: [vestibular.univesp.br](http://vestibular.univesp.br). A prova (objetiva e redação) ocorrerá no dia 18/05, às 13h, e os locais oficiais serão divulgados

no dia 09/05, a partir das 10h. O início das aulas está previsto para o final de julho de 2025. Neste ano, a Univesp ofertou ainda 2.631 vagas para o Provão Paulista. Os aprovados também ingressam em julho.

O custo da inscrição é de R\$ 47,50. Para participar, não há limite de idade, basta ter concluído o ensino médio ou com o término previsto até o período da matrícula. No preenchimento da ficha de inscrição, os candidatos devem cumprir todas as etapas previstas, responder o questionário socioeconômico, indicar o CPF e seus dados pessoais. Também será possível, caso queiram, fornecer os números de inscrição do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), de 2022, 2023 e 2024, para que os resultados sejam considerados na prova objetiva e integrados à nota final. No vestibular, também haverá o Sistema de Pontuação Acrescida para Pretos, Pardos e Índios (PPI) e para alunos que estudaram o Ensino Mé-

dio em escolas públicas.

Das 10h do dia 06/02, até as 23h59 do dia 16/02, as pessoas inscritas no Cadastro Único do Governo Federal (CadÚnico) poderão solicitar isenção da taxa. No mesmo período, também será concedida a redução de 50% do valor da taxa de inscrição, em conformidade com a Lei Estadual nº 12.782, de 20 de dezembro de 2007, aos candidatos que preencham cumulativamente, os seguintes requisitos: estejam regularmente matriculados no ensino médio ou equivalente, no 3º semestre da Educação de Jovens e Adultos (EJA), em curso pré-vestibular ou em curso superior, em nível de graduação ou pós-graduação e que recebam remuneração mensal inferior a 2 (dois) salários mínimos ou desempregados há mais de 12 meses. Os benefícios são concedidos no site do vestibular. No momento da inscrição, basta clicar em “redução de taxa” ou “isenção”.

O candidato poderá obter confirmação do pa-

gamento e a efetivação de sua inscrição, no portal vestibular.univesp.br na “Área do Candidato”, após cinco dias úteis. Para qualquer outra informação ou dúvidas, deverá contatar a central de atendimento ao candidato da Univesp, via chat online, mensagens para o Fale Conosco do site vestibular.univesp.br ou, ainda, pelo telefone (11) 3874-6300 em dias úteis, das 08h às 18h.

O gabarito oficial será divulgado em 19/05, a partir das 15h, no site do vestibular. A publicação oficial do resultado e a primeira chamada ocorrerá em 24/06, a partir das 15h.

### Cursos

No Eixo de Computação, os cursos são de Bacharelado em Tecnologia da Informação - BTI (duração de três anos), Bacharelado em Ciência de Dados (quatro anos) ou Bacharelado em Engenharia de Computação (cinco anos). Até um ano e meio o ciclo é básico, com a possibilidade de migração entre um dos três cursos. Já os ingres-

santes nas Licenciaturas, cursarão um ano de ciclo básico, com opção de mudança na habilitação a partir do segundo ano em Letras, Matemática ou Pedagogia (todos com quatro anos de duração). Os que optarem pelo Eixo de Negócios e Produção irão cursar um ano básico e, no segundo, farão a opção definitiva entre Tecnologia em Processos Gerenciais (três anos), Bacharelado em Administração (quatro anos) ou Bacharelado em Engenharia de Produção (cinco anos).

De acordo com o presidente da Univesp, professor Marcos Borges, o modelo de ingresso garante ao discente mais flexibilidade para a escolha, melhor entendimento do itinerário formativo, além da integração com graduandos de outras habilitações, o que contribui para sua formação e no desenvolvimento de projetos integradores. “Durante o ciclo básico o estudante pode encontrar habilidades em outro curso do eixo e migrar facilmente.

Vale destacar, que nossas atividades são direcionadas para apoiar o aluno em seu processo de formação, garantir a qualidade e preparar o profissional para o mercado de trabalho”, afirma.

Os cursos, totalmente gratuitos, são realizados em Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), plataforma on-line na qual os estudantes desenvolvem atividades acadêmicas, que incluem assistir a videoaulas, acessar material didático, bibliotecas digitais e tirar dúvidas do conteúdo com facilitadores. Já os polos, são espaços físicos onde os alunos contam com infraestrutura (computadores, impressoras e acesso à internet) e realizam atividades, como provas e discussões em grupo. No local, também podem ser solicitados serviços de secretaria acadêmica e esclarecimento de dúvidas. Todas as videoaulas também podem ser acessadas pelo canal do YouTube: <https://www.youtube.com/user/univesptv>.

**SAÚDE:**

# Saúde reforça importância da vacinação contra a febre amarela

O imunizante faz parte do esquema vacinal para todos os municípios brasileiros

O Departamento Municipal de Saúde de Holambra reforça a importância da vacinação de moradores contra a Febre Amarela. O imunizante faz parte do esquema vacinal para todos os municípios brasileiros. A recomendação do Ministério da Saúde é de duas doses para crianças com mais

de nove meses e menores de cinco anos e dose única, válida para toda vida, para maiores de cinco anos. Para receber a imunização, basta comparecer ao PSF mais próximo de casa com Cartão Cidadão, Cartão SUS, CPF e carteirinha de vacinação. “Vamos avaliar a carteirinha e verificar a ne-

cessidade. Quem tem mais de 60 anos deve procurar orientação médica”, disse a enfermeira da Vigilância Epidemiológica da cidade, Wilma Gomes.

O atendimento é realizado no PSF Palmeiras às segundas-feiras das 8h às 11h30, às terças-feiras das 13h às 15h30 no PSF Fun-

dão e às sextas-feiras entre 8h e 11h30 nas unidades Santa Margarida e Imigrantes.

“O Ministério da Saúde emitiu um alerta sobre o aumento da transmissão de febre amarela durante o período sazonal da doença, que vai de dezembro a maio, especialmente em São Pau-

lo, além de Minas Gerais, Roraima e Tocantins”, explicou o diretor municipal de Saúde, Valmir Marcelo Iglecias. “A nota técnica, encaminhada às Secretarias de Saúde, recomenda a intensificação das ações de vigilância e imunização nas áreas de risco. Mesmo sem registro de caso confirmado

da doença no município, é fundamental que todos estejam protegidos. Pedimos para que os holambrenses compareçam aos postos.”

Em caso de sintomas como febre, dor de cabeça, dores no corpo, náuseas ou vômitos, é importante buscar atendimento médico.

## Febre Amarela: tudo o que você precisa saber sobre a doença

Da Redação

Desde o ano passado, as ações de vigilância contra a febre amarela vêm sendo intensificadas no estado de São Paulo. A vacinação continua sendo a forma mais eficaz de prevenção, e a Secretaria de Estado da Saúde reforça a importância da imunização diante do aumento de casos da doença.

Até o momento, foram confirmados nove casos em humanos, sendo um importado, além de cinco óbitos. Quatro casos têm como local provável de infecção o município de Socorro, dois ocorreram em Joanópolis, um em Tuiuti, um segue em investigação e, no caso importado, a infecção aconteceu em Itapeva, Minas Gerais. Todos os pacientes não estavam vacinados.

“A vacinação contra a febre amarela já faz parte das nossas estratégias de

proteção. Agora, estamos ampliando as ações em todo o estado para reforçar a importância da imunização, que é a principal forma de prevenção. Como a doença tem um comportamento sazonal, as ações de vigilância já vinham sendo intensificadas desde o final do ano passado”, explica Regiane de Paula, coordenadora da Coordenação de Controle de Doenças (CCD/SES).

Veja as principais informações sobre a febre amarela:

1. Quais os sintomas da febre amarela?

Os sintomas iniciais da febre amarela são: início súbito de febre, calafrios, dor de cabeça intensa, dores nas costas, dores no corpo em geral, náuseas e vômitos, fadiga, e fraqueza.

2. Como a febre amarela é transmitida?

A febre amarela é trans-

mitida por mosquitos infectados pelo vírus e apresenta dois ciclos de transmissão: silvestre e urbano.

No ciclo silvestre, os principais vetores são os mosquitos dos gêneros Haemagogus e Sabethes. Os primatas não humanos atuam como hospedeiros amplificadores do vírus e também são vítimas da doença, assim como os seres humanos, que, nesse ciclo, são considerados hospedeiros acidentais.

No ciclo urbano, a transmissão ocorre pelo Aedes aegypti, caso esteja infectado. No entanto, não há registros de febre amarela urbana no Brasil desde 1940.

3. Onde tomar a vacina da febre amarela?

A vacina contra a febre amarela integra o calendário de vacinação e está disponível em todas as Unidades Básicas de Saúde (UBS) do Estado. A conscientização da população

sobre a importância da imunização de rotina é uma medida essencial para prevenir casos graves e proteger a saúde.

4. Quem pode tomar a vacina da febre amarela?

Atualmente, a Secretaria de Estado da Saúde recomenda que todas as pessoas não imunizadas em São Paulo recebam a vacina.

Vale lembrar, que desde 2020, o Ministério da Saúde recomenda a vacinação contra a febre amarela para crianças menores de 5 anos de idade em duas doses: a primeira aos 9 meses e a segunda aos 4 anos. Para pessoas a partir dos 5 anos, a vacina é dose única.

5. A vacina causa reações?

Assim como outros imunizantes, a vacina pode causar reações leves, como dor no local da aplicação, febre, dor de cabeça e dor muscular.

6. Quem tem alergia a ovo pode se imunizar?

Apenas os indivíduos com formas graves de alergia ao ovo, como urticária e reações anafiláticas, não devem receber as vacinas que possuem esse componente. É importante consultar um médico, pois só ele pode definir se há contraindicação à vacinação.

7. A vacina de febre amarela tem validade?

A vacina contra a febre amarela protege por toda a vida! Se tiver dúvidas sobre sua imunização ou não encontrar registro da vacinação, procure uma UBS para orientação.

8. Qual o tratamento da febre amarela?

O tratamento da febre amarela é apenas sintomático, com assistência ao paciente que, sob hospitalização, deve permanecer em repouso. Nas formas graves da doença, o paciente deve

ser atendido em Unidade de Terapia Intensiva (UTI), para reduzir as complicações e o risco de óbito. A automedicação deve ser evitada, já que o uso de medicamentos sem prescrição médica pode agravar a doença.

9. Para que serve o Certificado Internacional de febre amarela?

O Certificado Internacional de Vacinação ou Profilaxia (CIVP) é o documento que comprova a vacina da febre amarela. Ele é necessário porque alguns países exigem a vacinação e comprovação para a entrada em seu território.

A OMS (Organização Mundial da Saúde) atualiza regularmente em seu portal os países que exigem o documento. A validade do CIVP de febre amarela inicia-se 10 dias após a data de vacinação e se estende por toda a vida. Você só precisa tirá-lo apenas uma vez.

### Combater o mosquito é dever de todos!



**HOLAMBRA**  
CONTRA A  
**DENGUE**

### Quais são os sintomas?

**1** Febre alta

**2** Mal-estar, falta de apetite e manchas vermelhas no corpo

**3** Dores musculares, atrás dos olhos e na cabeça

Em caso de suspeita, procure a Policlínica Municipal ou a Unidade Básica de Saúde mais próxima de sua casa!

### Como posso me prevenir?



Evite água parada em pneus, latas e garrafas vazias



Tampe os ralos



Lave e esfregue vasilhames e potes de animais domésticos pelo menos uma vez por semana



Coloque o lixo em sacos plásticos e mantenha a lixeira fechada



Troque por areia a água dos pratos de flores e de plantas



Realize a limpeza regular da caixa d'água e sempre a mantenha fechada



PREFEITURA DE  
**HOLAMBRA**  
O TRABALHO CONTINUA  
2023 - 2028



**CARNAVAL:**

# CARNAFLORES 2025: É hora de aquecer a bateria

A festa contará com quatro noites de dança com música ao vivo, uma matinê e o tradicional desfile de blocos e carros alegóricos

Holambra espera receber o público do município e da região entre 28 de fevereiro e

4 de março para mais uma edição do Carnaflores, o carnaval de rua da cidade.

A festa contará com quatro noites de dança com música ao vivo, uma matinê e o tradi-

cional desfile de blocos e carros alegóricos na Alameda Maurício de Nassau.

Todas as atrações são gratuitas. Imperdível! Fique de olho nas nossas redes so-

ciais para conferir as atrações que estão chegando em breve!



## Com fantasias confeccionadas pelo fundo social, bloco da terceira idade será atração no carnaval de Jaguariúna

O tradicional Bloco da Terceira Idade “Sem Pecado e Sem Juízo” vai voltar à ativa neste Carnaval. Os detalhes do retorno do bloco foram definidos nesta quarta-feira, dia 5 de fevereiro, em reunião no Fundo Social de Solidariedade de Jaguariúna.

O bloco irá desfilar no sábado de Carnaval, dia

1º de março, às 20h30. A concentração será no Museu Ferroviário, no Centro Cultural, a partir das 19h.

No total, são 45 foliões acima de 60 anos inscritos. Além de integrarem o bloco carnavalesco, eles também participam de várias ações do Município voltadas à melhor idade, como o Baile da Terceira Idade

e atividades esportivas e assistenciais.

Segundo a diretora do Fundo Social, Áurea Valério Klier Monteiro, a confecção de todas as fantasias que serão usadas pelos foliões está sendo realizada pelo Fundo Social de Solidariedade.

“Estamos muito felizes em ver o Bloco ‘Sem Pecado e Sem Juízo’ de

volta às ruas, levando alegria e mostrando que a melhor idade tem muita energia e disposição para celebrar. O Fundo Social preparou cada detalhe com carinho, inclusive as fantasias, feitas especialmente para nossos foliões”, disse a presidente do Fundo Social de Solidariedade de Jaguariúna, Bernadete Hilario.



## Primeira rodada do Veterano acontece nesse sábado, dia 8

A bola vai rolar neste sábado, 8 de fevereiro, no Estádio Municipal José Ferreira Neto. As equipes Rincão e Real Veteranos abrem a primeira rodada do Campeonato Municipal de Futebol Veterano, a partida acontece a partir das

15h. No domingo, dia 9, Juventude e União de Amigos entram em campo às 8h e em seguida, às 9h45 a disputa acontece entre Explosão e Revelação.

Na próxima semana, dia 15, às 14h a bola rola

entre União de Amigos e Explosão, seguido por Real Veteranos e Juventude às 15h45. E no domingo dia 16, às 8h15, Rincão e Revelação prometem agitar as redes do Estádio Municipal.

A competição continua na tarde do dia 22

com jogo entre Revelação e Juventude às 14h e o Explosão joga contra o Rincão às 8h15. No domingo dia 23, é a vez da partida entre Real Veteranos e União de Amigos.

Em março, o Campeonato continua no

dia 8 com Explosão e Real Veteranos às 14h e às 15h45, jogo entre União de Amigos e Revelação. No dia 9, às 8h entram em campo Juventude e Rincão. A última rodada antes da etapa final acontece no dia 15 de março com

disputa entre Rincão e União de Amigos às 14h seguidos por Juventude e Explosão às 15h45.

Os quatro melhores colocados da competição disputam no sábado dia 22 uma vaga na grande final que acontece no sábado dia 29 de março.



**Horário de funcionamento** Segunda a quinta feira das 11:30 as 15:30  
Sexta feira a domingo e feriados das 11:30 as 16:00 hrs

**Restaurante**  
Restaurante à la carte no centro de Holambra, com jardins, terraço, amplo estacionamento, ambiente acolhedor e familiar.

**Pratos Executivos**  
Pratos executivos no almoço de segunda a sexta-feira

**Cozinha Internacional**  
Cardápio cuidadosamente elaborado com o melhor da cozinha internacional

**Eventos**  
Contrate nossos serviços para sua chácara, residência ou empresa (até 250 pessoas)

**INFORMAÇÕES E RESERVAS**  
(19) 99188.8927  Rua Camélias, 317 - Centro Holambra-SP  
[@tratterieholandesa](mailto:tratterieholandesa)





**ORIGINAL**  
CONFECÇÕES & ESTAMPARIA

[original10camisetas@outlook.com](mailto:original10camisetas@outlook.com)

 1999217-7771  [originalconfeccoes](https://www.instagram.com/originalconfeccoes)

 193891-4545  [Guacu Silkscreen](https://www.facebook.com/GuacuSilkscreen)

**24 anos de Tradição**



**INTERNET EM TODOS OS LUGARES, para todos os momentos!**

[www.netaki.com.br](http://www.netaki.com.br)  
(19) 3877 2700



NOTÍCIAS:

# Fatura por e-mail: mais praticidade e segurança

Para aderir a essa facilidade, ligue para Águas de Holambra no 0800 595 3333

Buscando ampliar o acesso da população e promover a comodidade ao cliente, a Águas de Holambra conta com ferramentas e atendimento remoto. Atualmente, em Holambra, praticamente todas as dúvidas, reclamações e solicitações de serviços de saneamento podem ser realizados de forma remota, bastar ter acesso a internet ou linha telefônica.

Além do atendimento pelo 0800 595 3333 (24 horas pelo celular, whatsapp ou telefone

fixo), a concessionária pode ser acionada no [www.aguasdeholambra.com.br](http://www.aguasdeholambra.com.br) ou o aplicativo Águas APP.

Quer mais facilidade ainda? Pois a Águas de Holambra tem: os clientes podem optar por receber a fatura por e-mail. Assim, podem acessar suas contas de forma rápida e segura, eliminando riscos de extravio ou atrasos na entrega da fatura física.

Para aderir à fatura eletrônica, o usuário pode entrar em contato pelo 0800 595 3333 ou

comparecer à Loja de Atendimento, localizada na Rua Petúnia, 14 – Jardim das Tulipas.

“O uso da fatura eletrônica traz mais praticidade no dia a dia e contribui para a redução do impacto ambiental causado pelo uso de papel”, destaca a coordenadora comercial da concessionária, Jessica Aparecida de Oliveira. Além da agilidade na entrega, a digitalização do processo melhora a eficiência e otimiza o atendimento.

Outra opção para

facilitar a rotina dos usuários é o Águas APP, aplicativo gratuito disponível para Android e iOS. Com ele, é possível acessar a segunda via da conta, realizar pagamentos via código de barras, QR Code e débito automático, verificar o histórico de consumo, acompanhar solicitações e até informar vazamentos ou obstruções na rede.

Com essa iniciativa, a Águas de Holambra reforça seu compromisso com a inovação e a sustentabilidade, garantindo

mais comodidade e eficiência no atendimento aos seus clientes.

## QUEM SOMOS Águas de Holambra

A Águas de Holambra, empresa da Aegea Saneamento, é responsável pela gestão plena dos serviços de saneamento básico do município de Holambra. A empresa iniciou suas atividades em janeiro de 2016 com o desafio de garantir a regularidade do abastecimento e melhorar a qualidade da água que chega à casa do holam-

brense.

Saiba mais em [www.aguasdeholambra.com.br](http://www.aguasdeholambra.com.br)

## Aegea

Criada em 2010, a Aegea é referência no setor privado de saneamento básico no Brasil. Em cada município onde atua leva mais saúde e qualidade de vida para a população, respeitando sempre o meio ambiente e a cultura local. Hoje são mais de 33 milhões de pessoas atendidas em mais de 700 cidades de 15 estados, de norte a sul do Brasil.

# Limeira Rodeo Music 2025 apresenta novidades durante lançamento oficial

Evento reuniu imprensa e autoridades no Coco Bambu do Pátio Limeira Shopping

O Limeira Rodeo Music 2025 foi lançado oficialmente na manhã desta terça-feira, 4 de fevereiro, durante coletiva de imprensa realizada no restaurante Coco Bambu do Pátio Limeira Shopping. A festa acontece entre os dias 21 e 29 de março, no Espaço Rodeio.

Entre as novidades anunciadas neste ano está o camarote EXCLUSIVO, um andar exclusivo de camarotes para grupos até 20 pessoas. “A cada edição nós elevamos um patamar. Temos grandes marcas que acreditam nessa festa que celebra a cultura sertaneja. Vamos trazer

artistas que são ícones do cenário nacional”, anunciou Matheus Calil, do Viola Show.

O número de banheiro e de segurança também será ampliado. A intenção da organização é oferecer ainda mais comodidade e conforto para o nosso público. “O LRM é uma festa esperada pelas famílias de Limeira e região. Estamos trazendo os maiores shows do Brasil e com a novidade do show do Thiaguinho que vem para atender um pedido do nosso público”, disse Nivaldo Moreira, da Nivaldo Moreira Eventos.

O diretor de rodeios do Limeira Rodeo Music, Denilson Russo, informou que o LRM 2025 fará parte da etapa da

Liga Nacional de Rodeios (LNR). “No primeiro final de semana vamos receber os maiores competidores em rodeio de touros onde o ganhador garantirá sua vaga na LNR de Barretos. E, no segundo final de semana, o evento contará com as provas de team penning e três tambores”, ressaltou.

O presidente do Limeira Rodeo Music, Augusto Batistella, agradeceu e garantiu o empenho para fazer este evento inesquecível. “Nossa equipe está empenhada para fazer com que o LRM continue sendo a melhor festa da nossa região”, disse o presidente.

Quem também esteve presente no lançamento foi o vice-prefeito

Fabiano D’Andrea e a primeira-dama e presidente do Fundo Social de Limeira, Luciana Félix. “É uma alegria para o nosso município receber um evento tão grandioso como o Limeira Rodeo Music que além de movimentar a economia, também tem a preocupação social com a nossa cidade”, destacou a primeira-dama.

Durante o evento, a organização também anunciou as 1650 vagas de emprego, diretos e indiretos, que estão abertas em funções como bilheteiro, auxiliar de limpeza, montador segurança, controlador de acesso, barman, bombeiro civil e produtores. Os interessados podem encaminhar currículo para o e-mail

[lrn.vagas@gmail.com](mailto:lrn.vagas@gmail.com). O Limeira Rodeo Music movimentará também hotéis, restaurantes, postos de combustíveis, empresas de transporte e fornecedores de insumos, colaborando para outras cadeias de geração de emprego.

## CONCURSO INCLUSIVO

Durante a coletiva, o público conheceu as candidatas à corte do Limeira Rodeo Music 2025. Neste ano, além da Rainha, Princesa e Madrinha, o LRM terá uma nova categoria que vai eleger a Rainha Plus Size e o Príncipe e a Princesa da Inclusão.

A votação é on-line pelo site [e-limeira.com.br](http://e-limeira.com.br). A apresentação oficial dos ganhadores será no Baile da Rainha,

neste sábado, 8 de fevereiro, no Gran São João.

## SERVIÇO

Limeira Rodeo Music 2025 – 21 a 29 de março

Local: Espaço de Rodeio Limeira – Via Maria José Coghi, Km 01, (próximo ao Horto Florestal)

Ingressos: [q2ingressos.com.br](http://q2ingressos.com.br)

## PROGRAMAÇÃO DE SHOWS

Dia 21/03 – Bruno e Marrone

Dia 22/03 – Hugo e Guilherme / Pedro Sanchez e Thiago / Open Farra

Dia 28/03 – Thiaguinho

Dia 29/03 – Zé Neto e Cristiano / Matheus e Kauan / Jiraya UAI

# Reverências a Barros Munhoz marcam evento comemorativo dos 190 anos da Alesp

Homenagens feitas por diferentes autoridades e lideranças paulistas ao deputado estadual Barros Munhoz marcaram, nesta quarta-feira, 5 de fevereiro, cerimônia realizada em São Paulo para comemorar 190 anos da Assembleia Legislativa paulista. Exercendo atualmente seu sétimo mandato, Munhoz teve sua trajetória, experiência e importância reconhecidas pelo governador Tarcísio de Freitas, pelo presidente da Alesp, André do Prado (PL), pelo deputado Rogério Nogueira (PSDB) e pelo prefeito reeleito da capital, Ricardo Nunes (MDB).

Tarcísio iniciou seu discurso enfatizando o desafio de falar após o deputado itapirense que, segundo ele, “é um dos

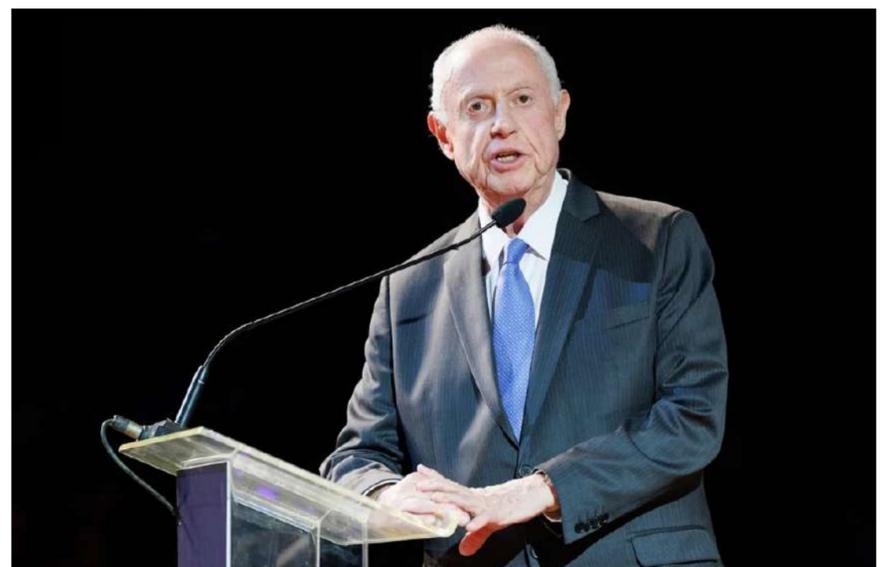
maiores oradores que conheço”. “Defende não só Itapira e a região mogiana, mas todo o Estado de São Paulo. Defende com entusiasmo. Faz a diferença e inspira”, continuou o governador.

As reverências não pararam por aí. Tarcísio agradeceu Munhoz publicamente “por seu trabalho e por compartilhar a sua experiência”. “Você nos enche de orgulho. Enche a gente de entusiasmo”, concluiu.

Antes dele, Nogueira, integrante da Mesa Diretora da Alesp, abriu a sequência de homenagens ao deputado, a quem chamou de professor. “Em toda reunião com Barros a gente aprende alguma coisa”, destacou. Nunes, prefeito de São Paulo, se

referiu a Munhoz como “embaixador de Itapira” antes de destacar o período em que o parlamentar presidiu a Assembleia, entre 2009 e 2013.

Falando em nome dos ex-presidentes da Casa, Barros lembrou em seu pronunciamento que é um dos três últimos parlamentares em atividade que participaram da Constituinte Paulista, ao lado de Conte Lopes e de Mauro Bragato – e destacou que esta legislatura é a melhor de todas as que participou. Recebeu, na sequência, das mãos do presidente da Assembleia, André do Prado, uma placa comemorativa que destaca nominalmente sua “atuação, dedicação e compromisso”, como membro do Parlamento, “para a construção de



uma sociedade mais justa e democrática”.

Durante todo o evento e, principalmente, ao final dele, Munhoz foi vi-

gorosamente ovacionado pelo grande público de cerca de 4.000 pessoas que lotou os auditórios do Memorial da América Latina, composto por prefei-

tos, vereadores, funcionários públicos municipais e estaduais, entre as mais diversas e importantes autoridades políticas do Estado de São Paulo.



# VARIETADES

## Os pets e o seu incrível poder de ajudar a saúde emocional e o bem-estar das pessoas



O primeiro mês do ano é marcado pela campanha do Janeiro Branco, que conscientiza as pessoas sobre a importância do cuidado com a saúde e o bem-estar emocional. O Instituto Cactus – entidade que promove pesquisas sobre a saúde da população – aponta que 68% dos brasileiros admitem apresentar sentimentos de ansiedade

(o que afeta de forma importante diferentes momentos da rotina).

“A ciência utiliza diferentes estudos que evidenciam como os cães e gatos, bem como pets não convencionais, proporcionam melhoria significativa para a vida dos seus tutores, reduzindo o estresse por meio da liberação de hormônios de relaxamento, como

serotonina e dopamina, com as brincadeiras, passeios e outros momentos de descontração e companheirismo. Do mesmo modo, eles podem beneficiar a saúde física e a disciplina para cumprir rotinas”, detalha a médica-veterinária Patricia Guimarães, promotora técnica de animais de companhia da Vetoquinol Saúde Animal.

Além dos benefícios pela simples convivência nas residências, os animais de companhia podem atuar de forma positiva como colaboradores em hospitais, auxiliando a recuperação de pacientes por meio de terapias, como a Terapia Assistida por Animais (TAA). Essa técnica agrega emocionalmente, socialmente, cognitivamente e fisicamente as pessoas em processo de recuperação.

“A inclusão dos animais nas terapias torna o ambiente hospitalar um local acolhedor. Dessa forma, os pacientes em recuperação de traumas físicos e psicológicos podem passar por esse processo de uma forma muito mais humanizada, com estímulos sensoriais pela troca de contato e interação com os pets”.

Pessoas que decidem pela adoção de animais levam para casa um companheiro que põe fim ao isolamento – fator que aumenta as chances do desenvolvimento de depressão, como ocorreu na pandemia, quando

o número de adoção de pets cresceu de forma exponencial. Além disso, os animais de companhia também ajudam as pessoas a fazer novos amigos a partir do convívio social mais intenso.

“A Vetoquinol é uma companhia de saúde animal também preocupada com a saúde dos humanos. Com suas soluções, a companhia oferece medicamentos e suplementos de alta qualidade e com tecnologia avançada que previnem e tratam parasitas e doenças que afetam a vida dos pets e também dos tutores. Porém, além da saúde física, é nosso dever alertar sobre a importância de cultivar a saúde mental para ter uma vida plena”, finaliza Patricia Guimarães.

Sobre a Vetoquinol Saúde Animal

A Vetoquinol Saúde Animal está entre as 10 maiores indústrias de saúde animal do mundo, com presença na União Europeia, Américas e região Ásia-Pacífico. Em

2023, o faturamento global foi de € 529 milhões. Com expertise global conquistada ao longo de 90 anos de atuação, a empresa também cresce no Brasil, onde expande suas atividades desde 2011. Grupo independente, a Vetoquinol projeta, desenvolve e comercializa medicamentos veterinários e suplementos destinados à produção animal (bovinos e suínos), animais de companhia (cães e gatos) e equinos. Desde sua fundação, em 1933, na França, combina inovação com diversificação geográfica.

O crescimento do grupo é impulsionado pelo reforço do seu portfólio de soluções associado a aquisições em mercados de alto potencial de crescimento, como a brasileira Clarion Biociências, incorporada em 2019.

No Brasil, a Vetoquinol tem sede administrativa em São Paulo (SP) e planta fabril em Aparecida de Goiânia (GO), atendendo todo o território nacional. Em termos globais, gera mais de 2,5 mil empregos.

## O impacto positivo dos parques na saúde e no bem-estar de crianças e adultos

Da Redação

É quando o fim de semana se aproxima que, para muitos moradores de São Paulo, isso significa a busca por momentos de descanso e de lazer. Depois de uma semana corrida, os parques urbanos da capital se destacam como verdadeiras ilhas verdes para escapar da agitação da cidade grande. Além do contato com a natureza, trazem inúmeros benefícios para as saúdes física e mental.

O acesso a parques oferece um contraponto necessário à hiperestimulação urbana, ou seja, um convite a uma pausa no cotidiano. Estar ao ar livre melhora o equilíbrio físico e emocional, a criatividade, a cooperação social e a concentração. “Saímos da rotina, pois ao estarmos em espaços coletivos, por mais que façamos isso sempre no mesmo horário, não teremos controle sobre o que iremos encontrar, estimulando-nos a lidar de forma saudável com o imprevisível”, explica a psicóloga Ana Paula Camara.

De acordo com a psicóloga, a urbanização e a popularização das tecnologias isolam as pessoas do contato com natureza, o que contribui para afetar a saúde socioafetiva de crianças, jovens e adultos. “Os parques mitigam esses efeitos e proporcionam alívio do estresse e da poluição. O simples contato

visual com a natureza pode acalmar e auxiliar o cérebro humano a lidar com a fadiga e o cansaço mental promovido pelos diversos estímulos da cidade”, explica.

Um desses espaços é o Parque Jardim das Perdizes, na Zona Oeste da capital, inaugurado em 2016, com 45 mil m<sup>2</sup> de área verde, pista de corrida, ciclovia, playground, equipamentos de ginástica, bebedouros para pets e obras de arte de Tomie Ohtake, Daisy Nasser e Bia Doria. Sua infraestrutura também é um exemplo para outras unidades. O local é um “bolsão” aberto em meio a torres residenciais, o que contribui para revitalizar o entorno e melhorar a qualidade de vida da população.

O arquiteto Itamar Bezzin elenca as principais funções dos parques em uma metrópole como São Paulo. Segundo o profissional, além de ajudar a regular o clima e a umidade e favorecer a biodiversidade, representam uma opção sustentável para combater as ilhas de calor e reduzir o ruído do intenso tráfego urbano. “Eles criam espaços de respiro nesta imensa cidade, com equipamentos de lazer e vegetação que propiciam o bem-estar físico e mental, onde crianças, jovens e adultos se encontram”, diz.

E foi para melhorar a qualidade de vida que o

empresário Luca Savoia decidiu se mudar para ficar mais perto do Parque Jardim das Perdizes em 2018. “Não preciso me deslocar, pois ele fica ao lado da minha casa. Corro e caminho aqui para cuidar bem da minha saúde. É um ambiente limpo, familiar e silencioso. Acho interessante que os moradores também zelam pelo local”, explica.

**Parques urbanos como aliados da saúde das crianças**

Os parques urbanos são alternativas para as crianças reduzirem o tempo de uso de dispositivos eletrônicos. A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) alerta que a utilização constante de celulares, entre outras telas, pode afetar a visão dos pequenos. Oftalmologistas relataram fator de risco para miopia, acompanhados de sintomas extraoculares como dores no ombro e pescoço, cefaleia e dor nas costas.

Segundo a pediatra Denise Lellis, autora do livro Primordial - Um Livro Pela Infância em seu Pleno Potencial: Nutrição, Comportamento e Estilo de Vida em Pediatria, a exposição ao sol em parques oferece vantagens imunológicas, melhora a saúde dos olhos e facilita a conversão de vitamina D, essencial para a saúde óssea. “A falta de exposição à luz natural está associada ao aumento de miopias graves”, complementa.

A médica explica ainda

que a exposição ao sol e a prática de atividades físicas são fundamentais para manter a longevidade. “Os seis pilares do estilo de vida saudável incluem alimentação balanceada, prática de atividades físicas e de preferência ao ar livre, sono de qualidade, conexões sociais, redução de estresse e moderação no consumo de álcool entre outras substâncias e medicamentos. Estudos na área apontam 20 anos de vida a mais para pessoas que mantenham esses pilares em suas vidas”, pontua.

Além disso, desde 2019, a SBP trabalha com o Programa Criança e Natureza para orientar e inspirar pediatras, famílias e educadores sobre a relevância do convívio de crianças e adolescentes em meio à natureza para contribuir com o bem-estar e as saúdes física e mental. Para a entidade, a urbanização resultou em um distanciamento da natureza, redução das áreas naturais e o aumento da poluição. Ainda segundo a Sociedade garante que as crianças tenham uma infância rica em contato com a natureza é uma responsabilidade compartilhada.

De acordo com Lellis, a interação com a natureza aumenta a resistência e a tolerância à frustração e reduz os níveis de ansiedade e de estresse. “A atividade física ao ar livre eleva a endorfina, combate o sedentarismo e os efeitos negativos do uso excessivo



de telas, que prejudica essas interações e afeta o desenvolvimento emocional, cognitivo e imunológico das crianças”, afirma.

Para evitar o excesso de exposição às telas, pelo menos uma vez por semana, a empreendedora Daniela Ruelli leva os filhos, Henrique, 9, e Isabela, 3, para brincar no Parque Jardim das Perdizes e em clubes da cidade. “A Isabela ainda não tem contato com dispositivos digitais, enquanto o Henrique os utiliza apenas uma hora por dia. A redução do tempo de tela foi uma recomendação da pediatra”, comenta.

Em um contexto em que o uso excessivo de telas preocupa especialistas em saúde, oferecer às crianças a oportunidade de brincar ao ar livre contribui com o crescimento saudável. “Tenho muita preocupação

com o desenvolvimento deles, pois o uso excessivo de dispositivos eletrônicos faz mal e ainda gera ansiedade e estresse. Prefiro que eles tenham essa troca com a natureza e melhorem a parte emocional para se relacionar bem com outras crianças”, explica a empreendedora.

Para finalizar, Denise Lellis ressalta que os parques urbanos ajudam a promover um estilo de vida mais saudável em uma sociedade digital. “As pessoas valorizam cada vez mais os seguidores e os likes, mas é fundamental valorizar a saúde e o bem-estar. Oferecer espaços verdes e incentivar o uso desses parques pode ajudar a combater os efeitos negativos da vida digital e proporcionar um ambiente mais sadio tanto para crianças quanto adultos”, aponta.



# NEW CITY

Escolha inteligente em todos os sentidos.

# NEW CITY HATCHBACK

Pense bem, vá de Honda.

## LINHA 2025

**FAÇA UM TEST DRIVE!**



MOGI MIRIM: ☎19 3814.5500 **KODYVE.COM.BR**

Desacelere. Seu bem maior é a vida.



# Hyundai CRETA

Tão poderoso quanto você.



**FAÇA UM TEST DRIVE**

Desacelere. Seu bem maior é a vida.

Mogi Guaçu - Av. Brasil, 4615  
19 3851.5050  
HYMAXVEICULOS.COM.BR  
Hymax

## LINHA DE SEDANS NISSAN

# FAÇA UM TEST DRIVE



Desacelere. Seu bem maior é a vida.  
**KENTONISSAN.COM.BR**

MOGI MIRIM  
SÃO JOÃO B. VISTA

☎19 3022.8888



## PLUG-IN HYBRID

O SUV de 7 lugares com muito luxo e tecnologia híbrida inteligente.

**FAÇA UM TEST DRIVE**



MOGI MIRIM - 19 3814.2600  
SÃO JOÃO B. VISTA - 19 3635.2000

☎19 3814.2600  
**XIANCAOACHERY.COM.BR**

Desacelere. Seu bem maior é a vida.



# ANO NOVO >>>> PEUGEOT >>>> NOVO



**FAÇA UM TEST DRIVE**



# 802

☎19 3814.5000 **DIVEMPEUGEOT.COM.BR** Desacelere. Seu bem maior é a vida.